

ISSN 2524-0986



**iScience**<sup>TM</sup>

# **АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

ЖУРНАЛ

Выпуск 4(48)  
Часть 3

Переяслав-Хмельницкий  
2019

## **АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

**ВЫПУСК 4(48)**

**Часть 3**

**Апрель 2019 г.**

**ЖУРНАЛ**

**Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)  
Издается с июня 2015 года**

**Включен в наукометрические базы:**

**РИНЦ** [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=58411](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411)

**Google Scholar**

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

**Бібліометрика української науки**

[http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page\\_sites=journals](http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals)

**Index Copernicus**

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

**Переяслав-Хмельницький**

УДК 796

Запольський Дмитро Петрович, Агєєв Павло Миколайович  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»  
(Київ, Україна)

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВОМ ДЖИУ-ДЖИТСУ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДІ

**Анотація.** Бойові мистецтва у сучасному суспільстві розглядаються як один із засобів фізичного вдосконалення молоді, які спрямовані на підвищення рівня як фізичного так і психічного здоров'я. З усіх існуючих шкіл бойових мистецтв Джиу-джитсу виділяється як відкрита система, що включає в себе технічні дії, характерні для інших видів бойових мистецтв, особливо національних видів боротьби.

**Ключові слова:** бойові мистецтва, молодь, заняття джиу-джитсу, фізичний і психологічний розвиток.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОЕВЫМ ИСКУССТВОМ ДЖИУ-ДЖИТСУ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖИ

**Аннотация.** Боевые искусства в современном обществе рассматриваются как одно из средств физического совершенствования молодежи, направленных на повышение уровня как физического так и психического здоровья. Из всех существующих школ боевых искусств Джиу-джитсу выделяется как открытая система, включающая в себя технические действия, характерные для других видов боевых искусств, особенно национальных видов борьбы.

**Ключевые слова:** боевые искусства, молодежь, занятия джиу-джитсу, физическое и психологическое развитие.

## THE IMPACT OF JIU-JITSU MARTIAL ARTS ON THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF YOUNG PEOPLE

**Annotation.** Martial arts in modern society are considered as one of the means of physical improvement of young people, aimed at improving the level of both physical and mental health. Of all the existing martial arts schools, Jiu-Jitsu stands out as an open system that includes technical actions characteristic of other types of martial arts, especially national wrestling.

**Key words:** martial arts, youth, jiu-jitsu classes, physical and psychological development.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У процесі навчання бойового мистецтва Джиу-джитсу використовуються загальні та спеціальні принципи, засоби, методи та форми організації занять, розроблені та висвітлені у працях вітчизняних та зарубіжних учених [4, 7] також використовуються рекомендації як із загальних основ спортивної підготовки (Ю. Верхошанський, Л. Волков, Л. Матвєєв, М. Набатнікова, М. Озолін,

В. Платонов, В. Філін та інші) так і спеціальних, розроблених і рекомендованих фахівцями зі Сходу (Ясумото Акіеши, Дзігоро Кано, Янг Мінг, Хіроакі Сато, Годзо Сіода та інші) [7]. Ці рекомендації є значним внеском у науку і практику бойових мистецтв [8], але проведений аналіз засвідчує, що поза увагою залишилися питання особливостей навчання студентської молоді теорії та техніки, розвитку фізичних здібностей, готовності їх до навчання бойовим мистецтвам; змісту, структури та спрямованості річного циклу навчання.

Але організація занять із молоддю потребує подальших методичних розробок та вирішення цілого ряду педагогічних завдань, а в деяких випадках і нового змісту педагогічних дій [1]. З цією ціллю необхідно визначитись із структурою сучасного навчально-тренувального процесу для молоді, їх готовністю до навчання бойовому мистецтву, плануванням і контролем педагогічних дій, їх співвідношенням планованих навантажень з можливими.

Мета. Охарактеризувати ефективність занять бойовим мистецтвом з Джиу-джитсу для фізичного та психологічного розвитку молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасне життя молоді людини ставить перед ним досить складні завдання, а одним з основних є так званий унікальний феномен - необхідність оволодіння наукою виживання. Що це за наука виживання, і яке відношення має до неї бойові мистецтва? Як стверджують фахівці наука виживання це проблема фізичного розвитку людини, що визначає її стійкість у екстремальних ситуаціях, у тому числі готовність до протидії фізичному насиллю. Тобто стоїть питання самозахисту – захисту себе своїми особистими силами та засобами.

Важливу і неоціниму допомогу надає Джиу-джитсу педагогам в плані підтримки дисципліни серед учнів та студентів: порушники дисципліни після деякого часу занять даним видом спорту стають помічниками вчителів і викладачів в підтримці порядку на уроках і парах [5].

А яку користь приносять заняття джиу-джитсу тим, що просто відривають підлітків від згубного впливу „вулиці”! Джиу-джитсу займає весь вільний час молоді, відволікає їх думки від експериментів з курінням, вживанням спиртних напоїв, наркотиків і тому подібне. Замість того щоб йти в підвороття в п'яну компанію, підліток йде в світлий і чистий спортивний зал, де замість отрути для організму йому запропонують вправи для його оздоровлення, де замість безцільного проведення часу він займатиметься за програмою самовдосконалення, де замість підлості учитимуть благородству, а замість п'яних розповідей про «подвиги» блатних і приблатнених він почує розповіді про майстрів бойових мистецтв, побачить на екрані фрагменти їх виступів, зможе своїми очима перекоонатися в їх мистецтві, та і самі з часом зможуть продемонструвати свої уміння [2].

Кожен предмет, що включається в програму навчання, базується на емпіричному базисі — основні факти і дані, на яких ґрунтується учення. З давніх часів викладання фізичної культури було націлене саме на оволодіння вихованцями прийомів бойових мистецтв. Для того, щоб перемогти ворога, виховувалися сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість, тобто все те, що в той або іншій мірі присутнє в різних видах спорту, але настільки сконцентровано тільки в бойових мистецтвах. Тому, починаючи із Стародавньої Греції і до теперішнього часу, людство накопичило величезний

досвід навчання бойовим мистецтвам, який передавався з покоління в покоління в різних країнах [3].

Кажучи про теоретичний базис, слід зазначити, що і тут людством накопичений величезний запас знань у вигляді закономірностей і принципів навчання молоді, який узагальнений і систематизований в численних працях по бойових мистецтвах взагалі і джиу-джитсу зокрема. «Сучасні дослідження блискуче підтвердили результати праці „старих“ майстрів джиу-джитсу, які емпіричним способом створили техніку величезної руйнівної сили. Хоча ніхто з них не мав фізкультурної освіти і не був обтяжений вченими ступенями і титулами майстрів спорту, вони створили блискучу методику передачі знань і навчання» (Плескачев А., 1998).

Методологічний базис джиу-джитсу складається з двох складових: Перша з них — система філософських, загальнонаукових і спеціальних підходів, що склалася і апробована, до навчання бойовим мистецтвам; Друга - численні методи, методики, прийоми і способи тренувань [4].

Як друга складова виступає системний підхід, що склався, до підготовки воїна. З цієї точки зору бойові мистецтва характеризуються умінням володіти не тільки своїм тілом, але і духом, бо перемагає зрештою не техніка рук або ніг, а досконале володіння самим собою, уміння перехитрити супротивника, бути розумнішим за нього.

В даний час налічується більше 300 шкіл джиу-джитсу, що використовують різні філософські, методичні і чисто практичні підходи до навчання. Кращими з них є ті, які сприяють гармонійному розвитку особи, виховують учнів у душі шанобливого і доброзичливого відношення до навколишнього нас світу.

Міністерству освіти, сім'ї, молоді та спорту і провідними фахівцями з фізкультурних вузів і шкіл країни належить провести жорстокий відбір тих шкіл і стилів бойових мистецтв, які повною мірою відповідають приведеній вище вимозі, і з федераціями тільки цих шкіл варто укласти договір на надання ним права навчання в освітніх установах [5].

Що стосується документа, що дає права на навчання бойовими мистецтвами в освітніх установах, то їм повинна стати ліцензія, видана Міністерством освіти України тим організаціям, які зареєстровані в Міністерстві юстиції України.

Документом, підтверджуючим інструкторські права людини, що береться викладати джиу-джитсу в освітній установі, може служити будо-паспорт міжнародного зразка і сертифікат, відповідний певній кваліфікації, а також диплом про педагогічну, фізкультурну освіту.

Для організації занять по будь-якому предмету навчання необхідна методично-грамотно розроблена програма. Такі атестаційні програми мають більшість існуючих шкіл бойових мистецтв. Заняття з групами початкового навчання рекомендується проводити по 1,5 —2 години двічі в тиждень, що цілком узгоджується з програмою занять фізичною культурою в освітніх установах [1].

Слід підкреслити, що заняття джиу-джитсу включають не тільки і не стільки вивчення техніки ударів і блоків руками і ногами, кидки, больові та задушливі технічні дії, але і фізичні вправи, направлені на розвиток сили,

витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, а також всілякі спортивні ігри, що формують ці якості.

На відміну від вчителя фізкультури, який зазвичай має все ж таки певну спеціалізацію в спортивних іграх, легкій атлетиці і ін., інструктор по джиу-джитсу є всесторонньо підготовленим по всіх видах спорту. Відповідно всесторонньо підготовленими будуть і його учні [3].

А тим, хто побоюється, що при такому масовому обхваті заняттями Джиу-джитсу їм займатимуться, м'яко кажучи, «не ті люди», здатні згодом використовувати

Джиу-джитсу не за призначенням, тобто не для оборони і захисту, заперечимо, що в основному такі люди проводять свій час не в школі і інституті, а зовсім у іншому місці, ну а ті з них, хто все-таки починає займатися джиу-джитсу, дуже скоро міняють свої погляди на життя і навколишній світ.

До навчання джиу-джитсу можуть бути допущені люди, що оволоділи основною технікою школи. На перших порах основні школи джиу-джитсу цілком здатні забезпечити такими інструкторами освітні установи крупних міст країни.

Надалі, у міру впровадження занять бойовими мистецтвами в освітанські заклади України, їх ряди може поповнити армія кваліфікованих фахівців, підготовлених з числа школярів і студентів, здатна охопити всю мережу освітніх установ країни [2].

І декілька слів про те, як протікатимуть самі заняття. Для проведення занять з джиу-джитсу в освітніх установах можуть бути виділені як планові години, передбачені для занять фізкультурою, так і факультативний час. При проведенні занять з джиу-джитсу в загальноосвітній установі клас може ділитися на групи (як, наприклад, на заняттях фізкультурою в старших класах — на дівчаток і хлопчиків): одна частина займатиметься джиу-джитсу, а інша — спортивними іграми, легкою атлетикою і іншими видами спорту відповідно до їх смаків і схильностей. Альтернативою цьому можуть служити спеціалізовані класи по джиу-джитсу і класи з традиційними заняттями фізичною культурою. В разі, якщо є діти, які по яких-небудь міркуваннях відмовляються від занять джиу-джитсу, підійдуть класи із заняттями традиційною фізкультурою.

На користь необхідності і доцільності вивчення джиу-джитсу (надалі ДД) говорить те, що ДД великою мірою є засобом етичного і естетичного виховання, системою розвитку фізичної і духовної культури особи, зброєю і засобом підготовки допризовної молоді, особового складу Збройних сил, Міністерства внутрішніх справ України, спецслужб. Про все це піде мова нижче. Етичне виховання в ДД— це процес, направлений на формування твердих моральних переконань, етичних відчуттів і навиків поведінки [5].

Для виховання етичних цінностей використовуються наступні форми виховної роботи:

- розповіді про історію бойових мистецтв, історію і традиції школи ДД;
- бесіди про фізичну культуру людей;
- зустрічі і бесіди з провідними майстрами бойових мистецтв;
- бесіди про здоровий спосіб життя, боротьбу з шкідливими звичками, виховання сили волі, управління емоціями;
- бесіди про організацію дня і управління часом;

- бесіди про норми поведінки на заняттях ДД;
- бесіди про сім'ю, відповідальність перед батьками, вчителем, колективом;
- повідомлення про виступи вітчизняних майстрів на міжнародній арені;
- бесіди про правила змагань і поведінку на них; [3]

Строго регламентація і чітка організація занять ДД привчають тих, що займаються до зібраності і уважності. Груповий метод навчання ДД, коли ті, що займаються одночасно виконують одні і ті ж технічні дії, сприяє виробленню відповідного емоційного фону, стимулюючого підвищену працездатність. За допомогою джиу-джитсу успішно вирішуються завдання загального фізичного розвитку і різносторонньо удосконалюються рухові здібності молоді: вживані в ДД вправи і відпрацьовувані технічні дії рівномірно впливають на всі групи м'язів у відмінність, наприклад, від футболу і бігових видів спорту, де переважний розвиток отримують м'язи ніг, тенісу і гімнастики, де більшою мірою задіяні м'язи рук, і так далі.

Різноманітні технічні елементи забезпечують всесторонній і гармонійний розвиток морфологічних і функціональних систем організму, одночасно надаючи дію на координаційні механізми нервової системи, підвищуючи її пластичність [1, 2].

Використовувані в джиу-джитсу методи психофізичного виховання уживаються з метою розвитку певних морально-вольових якостей, навиків саморегуляції, що дозволяють протистояти стресам і перевантаженням сучасного світу, даючи людині можливість сконцентрувати сили на досягненні своєї життєвої мети, на вирішенні конкретної задачі, певної проблеми. Заняття джиу-джитсу сприяють розвитку соціальної активності, цілеспрямованості. Усвідомлення власної сили, як правило, знижує агресивність. Будь-який вид спорту відводить молодь з підвороті і барів в зали і на стадіони. І джиу-джитсу в цьому плані не є виключенням.

Для загальної фізичної підготовки використовуються загальнорозвиваючі вправи, вправи на гімнастичних снарядах і з предметами, акробатика, біг і спортивні ігри [4].

В ході технічної підготовки отримуються знання, уміння і навички формування стійок і переміщень в них, завдання ударів і постановки блоків, відходів з лінії атаки, захоплень супротивника, виведення його з рівноваги з подальшими кидками, больовими і задушливими прийомами.

Морально-етичному вихованню сприяють знання про історію і традиції бойових мистецтв, існуючі школи, норми і правила поведінки ДД, що займаються, в повсякденному житті, правил етикету на заняттях. Основні форми тренування на цьому етапі — спеціалізовані і комплексні заняття по фізичній, спеціальній, технічній, морально-етичній і психологічній підготовці, з поступовим збільшенням загального об'єму отримуваних відомостей і тренувальних навантажень і у меншій мірі їх інтенсивності.

Фізична підготовка направлена на досягнення максимальної тренуваності, збереження її на цьому рівні, а також на підтримку досягнутої загальної тренуваності. На всьому етапі продовжується вдосконалення технічних навиків, тактичних прийомів, фізичних і вольових якостей. Загальна питома вага фізичної, технічної і тактичної підготовки зберігається на рівні попереднього етапу [1].

Технічна підготовка направлена на подальше вдосконалення швидкості, легкості і стабільності застосування прийомів в різних умовах. Основна увага приділяється застосуванню прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Теоретична підготовка направлена на розширення знань про джиу-джитсу, його суті і змісту, вивчення питань управління тренувальним процесом, педагогічних принципів і моделей навчання, методики використання технічних пристроїв і тренажерів, поглиблення знань про мистецтво ДД.

Психологічна підготовка на цьому етапі повинна забезпечити максимальну врівноваженість учнів, їх здатність управляти своїми емоціями, відчуттями і вчинками. У морально-вольовій підготовці акцентується увага на розвиток витримки, сміливості, рішучості, умінні долати негативні стани, як невпевненість, пригніченість, страх [3].

**Висновки.** Перш за все ДД формує у молоді шанобливе відношення до брата, сестри, батьків, вчителів взагалі до навколишнього їх світу. ДД учить не тільки пошані до старших, наставникам, але і дбайливому відношенню до всього того, що оточує людину. Наприклад, входивши в зал (додзе), кожен вітає його, а після заняття дякує залу за те, що він дав йому можливість позайматися. Хіба таке виховання сприятиме тому, щоб школяр або студент ламав меблі в школі або інституті, розмальовував стіни і столи, псував підручники.

Дзю-дзюцу вчить зібраності, уважності, умінню не випускати з уваги дрібниці, деталі. Хіба це не сприяє підвищенню якості навчання студентів і школярів?! На власному досвіді я переконався в тому, що заняття бойовими мистецтвами взагалі і джиу-джитсу зокрема — це не трата часу, а його придбання.

Не позаймавшись з фізичними вправами, пропустивши тренування, відчуваєш себе млявим, не зосередженим, тоді як систематичні заняття дають енергію, зібраність, волю, уміння довести почату справу до кінця.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Волков Л. Фізична підготовка школярів: навчальний посібник / Л. Волков — К.: Освіта України, 2014. — 216 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. — К.: Олімп. л-ра, 2011. — 224 с.: іл.
3. Орлов О.І. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів: дис.... канд. пед. наук / О.І. Орлов — ПереяславХмельницький, 2012. — 208 с.
4. Східні бойові мистецтва як синтез духовної і тілесної практик / Олена Горбенко // Молода спортивна наука України. — 2008. — Т. 4. — С. 51-54.
5. Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / Ю.С. Фіногенов, О.Л. Благій, С.І. Глазунов та ін. всього 14 авторів. — К.: НУОУ, 2014. — 468 с.